

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam kehidupan manusia, pendidikan adalah suatu hal yang sangat penting dan dibutuhkan. Manusia memerlukan pendidikan sebagai bekal untuk masa depan. Pendidikan dibutuhkan oleh manusia dalam bentuk ilmu pengetahuan. Ilmu pengetahuan inilah yang nantinya akan menyongsong kehidupan mereka dalam menghadapi segala tantangan dan perubahan yang akan terjadi di masa yang akan datang. Dengan adanya pendidikan, manusia bisa belajar berbagai ilmu pengetahuan yang akan berguna tidak hanya untuk dirinya, tapi juga untuk orang lain dan lingkungan sekitarnya. Dengan tidak adanya pendidikan, maka manusia bisa menjadi bodoh dan tertinggal untuk mengikuti perkembangan zaman. Pendidikan bagi kehidupan manusia merupakan suatu kebutuhan mutlak yang harus dipenuhi sepanjang hidup. Tanpa adanya pendidikan, manusia akan mustahil untuk hidup berkembang sejalan dengan aspirasi untuk maju, sejahtera, dan bahagia. Maka dari itu, pendidikan dikatakan sebagai suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan.<sup>1</sup>

Salah satu tokoh pendidikan di Indonesia yang juga merupakan Bapak Pendidikan Indonesia, Ki Hajar Dewantara menyatakan bahwa pendidikan merupakan pedoman dalam kehidupan tumbuh kembang anak, artinya pendidikan memandu seluruh kekuatan fitrah yang ada pada diri anak tersebut

---

<sup>1</sup> Alpian, Y., dkk, "*Pentingnya Pendidikan Bagi Manusia*", Jurnal Buana Pengabdian, Vol 1, No. 1, hal 66-72 (2019)

agar menjadi manusia dan anggota masyarakat yang dapat mencapai keamanan serta kebahagiaan yang tinggi.<sup>2</sup> Pendidikan sebagai pedoman tidak hanya sekedar mendidik anak ke arah yang lebih tinggi dan luas, namun pendidikan dapat membimbing anak agar terhindar dari perbuatan maksiat.<sup>3</sup>

Suatu negara jika penduduknya kurang atau bahkan tidak memiliki pendidikan, hal tersebut akan membuat negara tersebut semakin tertinggal dengan negara lainnya. Di Indonesia, pendidikan dikatakan penting karena sebagai solusi untuk menanggulangi kebodohan dan kemiskinan yang dialami oleh penduduknya. Dengan pendidikan ini, diharapkan Indonesia bisa semakin berkembang dan menyusul negara maju kedepannya. Para pejuang kemerdekaan Indonesia terdahulu telah menyadari, bahwa pendidikan merupakan faktor terpenting dan sangat vital untuk mencerdaskan kehidupan bangsa serta untuk melepaskan belenggu penjajahan. Oleh karena itu, mereka menyadari bahwa untuk meraih kemerdekaan tidak hanya dilakukan melalui jalur politik saja, tetapi dengan melalui jalur pendidikan. Dengan pendidikan Indonesia bisa semakin dekat untuk meraih kemerdekaannya.<sup>4</sup>

Pendidikan juga dimanfaatkan sebagai sarana pengembangan keterampilan dan membentuk budaya serta peradaban suatu bangsa menjadi lebih terhormat dan masyarakatnya dapat hidup lebih cerdas. Pendidikan berupaya membantu manusia mencapai potensi maksimalnya dan menjadi makhluk yang bermoral lurus, beriman dan bertaqwa kepada Allah SWT,

---

<sup>2</sup> Ki Hadjar Dewantara, *“Menuju Manusia Merdeka”*, (Yogyakarta: Leutika, 2009), hlm. 15.

<sup>3</sup> Suparto Rahardjo, *“Biografi Singkat K.i Hajar Dewantara, 1889-1959”*, (Yogyakarta: Garasi, 2009), hlm. 70.

<sup>4</sup> Muardi, M. *“Kontribusi Pendidikan Dalam Meningkatkan Kualitas Bangsa Indonesia”*, *Mimbar: Jurnal Sosial Dan Pembangunan*, Vol. 20, No. 4, hal 478-492

menjadi warga negara Indonesia yang menjunjung tinggi budi pekerti, kreatif, mandiri, disiplin, *innovative*, bertanggung jawab dan demokratis. Menurut Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, pemerintah menetapkan sistem pendidikan nasional untuk melaksanakan fungsi pendidikan sebagaimana semestinya.<sup>5</sup>

Salah satu lembaga pendidikan yang digunakan untuk membekali ilmu pengetahuan kepada generasi muda yang akan datang adalah sekolah. Sekolah merupakan salah satu lembaga pendidikan formal yang di dalamnya bukan hanya tempat diadakannya pertemuan antara guru dengan siswanya dalam membagikan ilmu. Tetapi, juga sebagai sarana yang digunakan untuk membimbing siswanya menjadi generasi bangsa yang berkualitas, mencerdaskan bangsa, membawa nama bangsa, membantu bangsa dalam proses pembangunan, dan membantu menjawab tantangan masa depan. Sekolah juga menjadi salah satu tempat bagi para siswa untuk menyalurkan bakat, minat, serta prestasinya.<sup>6</sup>

Menurut Daryanto, sekolah merupakan suatu lembaga atau bangunan yang digunakan untuk proses belajar serta dijadikan tempat untuk menerima dan memberi pelajaran.<sup>7</sup> Di sekolah inilah kegiatan belajar mengajar atau yang disebut dengan proses pembelajaran sedang terjadi. Bagi para siswa, sekolah merupakan tempat atau rumah kedua untuk mereka. Jika di rumah ada orang tua yang tugasnya membimbing anaknya ke arah yang baik dan benar, maka di sekolah gurupun menjadi orang tua kedua bagi para siswa yang tugasnya untuk membimbing dan mendidik para siswanya. Di antara guru dan siswa, hubungan

---

<sup>5</sup> Undang-undang Republik Indonesia, No. 20, Tahun 2003, Tentang Sistem Pendidikan Nasional

<sup>6</sup> Farikhah, S., "Manajemen Lembaga Pendidikan", (Yogyakarta: Aswaja Presindo, 2015)

<sup>7</sup> Daryanto S. S., "Kamus Bahasa Indonesia Lengkap", (Surabaya: Apollo, 1997), hlm 544

mereka tidak hanya sebatas sebagai pemberi dan penerima ilmu, melainkan guru juga harus membimbing dan menyayangi para siswanya seperti anak mereka sendiri. Sehingga ketika para siswa sedang berada di sekolah, mereka tidak merasa tertekan dengan beban belajar yang dimiliki.

Sekolah seharusnya menjadi tempat bagi para siswa untuk mendapatkan ilmu tanpa adanya tekanan. Tetapi menurut penelitian yang salah satunya ditulis oleh Rudi dan Aam Imaduddin dengan judul “Kondisi Burnout Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin”, bahwasanya siswa merasakan tekanan sehingga berujung pada kondisi *burnout* ketika sedang berada di sekolah. Hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor di antaranya seperti beban tugas yang menumpuk, durasi jam pembelajaran yang panjang, tuntutan prestasi dari orang tua, dan masih banyak lagi. Tekanan yang dialami oleh siswa tersebut akhirnya dapat memunculkan suatu kondisi kejenuhan ketika proses pembelajaran sedang berlangsung. Saat siswa sudah merasakan hal tersebut, perilaku mereka akan menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang diikuti sudah tidak lagi menyenangkan dan akhirnya merasa jenuh. Rasa jenuh inilah yang biasanya disebut dengan istilah *Burnout*.<sup>8</sup>

*Burnout* merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami oleh seseorang, di mana mereka merasakan kelelahan secara fisik maupun secara mental sehingga mereka akan selalu merasa lelah dan kekurangan energi di setiap waktunya. Maslach dan Jackson mendefinisikan *burnout* sebagai suatu sindrom yang ditandai dengan kelelahan emosional, *sinisme* atau

---

<sup>8</sup> Rudi dan Aam Imaduddin, “Kondisi Burnout Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin”, Journal Of Innovative Counseling: Theory, Research, & Practice, Vol. 5, No. 1, (Desember 2021)

*depersonalisasi*, dan *reduced personal accomplishment* (penurunan kinerja).<sup>9</sup> Menurut Yang, *burnout academic* merupakan suatu tekanan psikologis yang dialami oleh siswa dalam proses pembelajarannya di mana siswa merasakan kelelahan secara emosional, *depersonalisasi*, dan merasa rendah diri dalam hal akademik.<sup>10</sup>

Menurut Salmela-Aro, Savolainen, dan Holopainen, *burnout academic* adalah sebuah fenomena yang disebabkan oleh *stres* di sekolah yang akhirnya menjadi suatu kelelahan berat tersendiri yang terdiri dari kelelahan akan tugas, menjauh dari sekolah (*sinisme*), dan perasaan bahwa diri tidak mampu sebagai siswa.<sup>11</sup> Ambarwati menambahkan bahwa *burnout* yang dialami oleh siswa berasal dari rutinitas yang selalu sama seperti banyaknya tugas yang diterima, kurangnya kontrol diri, perasaan bahwa tidak dihargai, tekanan yang diterima sangat tinggi, aturan yang sulit dipahami, tuntutan yang bertentangan dengan keinginannya, merasa diacuhkan, kehilangan kesempatan, dan *dateline* tugas.<sup>12</sup> Sedangkan menurut Thursan Hakim kejenuhan yang dialami oleh siswa adalah suatu keadaan mental seseorang yang mengalami kebosanan, kelelahan yang dirasakan cukup parah sehingga menyebabkan badan menjadi lesu, enggan, dan tidak bersemangat dalam mengikuti pembelajaran.<sup>13</sup>

---

<sup>9</sup> C. Maslach dan Susann E. Jackson, "Burnout in Organizational Settings", Applied Social Psychology Annual, Vol. 5, hlm 133 (1981)

<sup>10</sup> Yang, H., "Factor's Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical-Vocational Colleges", International Journal of Educational Development, Vol. 24, No. 3, hlm 283-301 (2004)

<sup>11</sup> Salmela-Aro, K., Savolainen, H., dan Holopainen, L., "Depressive Symptoms and School Burnout During Adolescence: Evidence From Two Cross-Lagged Longitudinal Studies", Journal of Youth and Adolescence, Vol. 38, hlm 1316-1327 (2009)

<sup>12</sup> Ambarwati, N. A., "Kejenuhan Belajar dan Cara Mengatasinya", Jurnal Psikologi Pendidikan Islam, Vol. 6, No. 1, hlm 9-16 (2020)

<sup>13</sup> Thursan Hakim, "Belajar Secara Efektif", (Jakarta: Puspa Suara, 2004), hlm 62

Berdasarkan definisi dari para tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa, *burnout* yang dialami oleh siswa merupakan suatu kondisi di mana siswa merasakan kejenuhan, dalam artian kelelahan secara fisik maupun secara mental sehingga untuk mengikuti suatu proses pembelajaran akan terasa bosan dan tidak bersemangat. Yang pada akhirnya siswa menjadi tidak bisa untuk berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

Baron dan Greenberg memberikan gambaran serta karakteristik yang dialami oleh orang-orang yang mengalami *burnout*. Yang pertama adalah kelelahan secara fisik. Orang yang mengalami *burnout* akan mengalami kelelahan fisik seperti tubuh yang mudah lelah sepanjang waktu dan merasakan kurangnya energi di dalam tubuhnya. Ditambah biasanya orang yang mengalami *burnout* akan melaporkan beberapa keluhan seperti serangan sakit kepala, mual, susah tidur, dan tidak nafsu untuk makan. Yang kedua, orang yang mengalami *burnout* akan merasakan kelelahan secara emosional. Hal tersebut bisa ditandai dengan adanya perilaku yang menunjukkan terkena depresi, perasaan bahwa dirinya tidak berguna dan tidak berdaya, serta merasa bahwa dirinya terperangkap di dalam dunianya sendiri. Yang ketiga adalah menunjukkan bahwa dirinya merasakan kelelahan sikap atau mental. Dirinya akan bersikap sinis dan acuh terhadap orang lain. Selalu memandang negatif ke arah orang lain dan cenderung akan selalu merugikan dirinya sendiri bahkan orang lain juga. Sehingga pada akhirnya orang yang mengalami *burnout* akan menganggap

bahwa dirinya rendah dan tidak bisa menyelesaikan tugas apapun yang diberikannya.<sup>14</sup>

Hal tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada beberapa siswa sekolah menengah atas di Kota Kediri. Ketika guru sedang menerangkan materi di depan kelas, siswa yang merasakan jenuh dan bosan akan mengalihkan perhatiannya dengan mengobrol bersama teman, sehingga siswa tersebut tidak akan mengerti tentang materi yang telah disampaikan oleh guru. Hal lainnya yang biasa dilakukan oleh siswa ketika sedang merasa jenuh dan bosan adalah dengan tidur di kelas, bahkan ada juga yang berpura-pura izin ke kamar mandi tapi sebenarnya siswa tersebut telah membuat janji dengan teman yang lain untuk jajan di kantin.

Peneliti juga mewawancarai beberapa siswa di sekolah menengah kejuruan yang ada di Kota Kediri. Berdasarkan hasil wawancara tersebut, siswa menjelaskan bahwasanya saat proses pembelajaran sedang berlangsung guru menerangkan menjelaskan materi secara monoton dan terlalu serius sampai jam pelajaran tersebut berakhir. Guru yang cara mengajarnya monoton biasanya dikenal dengan sebutan guru *killer* atau guru yang paling banyak ditakuti. Karena hal tersebut siswa merasa kurang tertarik dan bosan untuk mengikuti proses pembelajaran. Pada akhirnya beberapa siswa yang merasa bosan, jenuh dan tidak tertarik untuk mengikuti proses pembelajaran guru akan melakukan aksi membolos.

---

<sup>14</sup> Baron, R.A. and J. Greenberg, "*Behavior in Organization: Understanding and Managing the Human Side of Work, Third Edition*", Toronto: Allyn and Bacon, (1990)

Rasa jenuh, bosan, dan lelah inilah yang akhirnya menyebabkan siswa semakin tidak bersemangat dalam mengikuti suatu proses pembelajaran. Akibatnya siswa jadi kehilangan minat dan motivasi serta dapat mengurangi produktivitas siswa tersebut. Jika hal tersebut dibiarkan berlarut-larut, maka akan berdampak buruk bagi kesehatan fisik maupun mental, sehingga diri sendiri akan menjadi kurang berdaya, putus asa, mudah marah, dan apatis.

Menurut Maslach, *Burnout* memiliki tiga dimensi dalam sindrom psikologisnya, yang pertama yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), maksudnya individu mengalami kelelahan yang berhubungan dengan perasaan pribadinya dan terkurasnya sumber-sumber energi emosinya. Yang kedua adalah *sinisme* atau *depersonalization*, artinya individu menganggap bahwa dirinya tidak nyata sehingga berusaha menghindar dari lingkungan sekitarnya. Yang ketiga adalah *low personal accomplishment*, merupakan suatu kondisi di mana individu merasa rendah diri dan merasa bahwa kompetensi yang ada di dalam dirinya menurun.<sup>15</sup>

Dari tiga dimensi yang dikemukakan oleh Maslach di atas maka dapat diketahui bahwa, indikator dari *burnout academic* antara lain: dimensi kelelahan emosional dengan indikatornya adalah individu merasakan frustrasi, lelah, sedih, merasa tidak berdaya, merasa putus asa, mudah tersinggung oleh orang lain, tertekan dengan keadaan yang dialami, dan sikapnya menjadi lebih sensitif sehingga dalam mengerjakan atau saat mengikuti proses pembelajaran menjadi tidak nyaman. Dimensi *sinisme* atau *depersonalization* dengan indikatornya

---

<sup>15</sup> Christina Maslach., “*Burnout: A Multidimensional Perspective*. In W. B. Schaufeli, C., Maslach dan T. Marek (Eds) *Profesional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*”, (Washington, DC: Taylor and Francis, 1993), hlm 19-32



adalah individu berusaha menjauh dari lingkungan sekitarnya, sulit dan tidak mampu bersosialisasi dengan lingkungannya, sering mengeluh, bersikap acuh tak acuh dengan orang lain, tidak bisa mengontrol emosi, dan merasa gagal dalam belajar. Dimensi *low personal accomplishment* dengan indikatornya adalah individu merasa kurang percaya diri, kurang atau menurunnya semangat belajar, tidak percaya diri terhadap prestasi yang diperoleh, dan merasa tidak berguna bagi orang lain yang ada disekitarnya.

*Burnout* yang dialami oleh siswa inilah yang akhirnya menyebabkan usaha mereka dalam belajar akan menjadi sia-sia. Karenanya konsentrasi dan semangat yang harus dimiliki siswa tersebut telah hilang, dan akhirnya menyebabkan siswa menjadi malas, kehilangan motivasi maupun keyakinan diri dan tidak bisa menghasilkan prestasi belajar yang tinggi. Dampak yang disebabkan oleh *burnout* ini juga menyebabkan siswa kesusahan untuk tidur, malas belajar, tidak memperdulikan tugas-tugas yang diterima, bosan ketika mengikuti proses pembelajaran, mudah marah ketika sedang mengerjakan tugas, mudah sakit kepala ketika mengerjakan tugas yang diberikan, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri.

Berdasarkan fenomena yang sering terjadi mengenai *burnout* yang dialami oleh siswa, kebanyakan penyebabnya adalah karena banyaknya tugas yang diberikan, durasi jam pembelajaran yang panjang dengan waktu istirahat yang sedikit, mendekati waktu-waktu ujian, ketidakmampuan siswa dalam menyerahkan tugas tepat waktu, dan semua itu dirasakan oleh siswa secara terus menerus. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dipublikasi oleh LM Psikologi UGM pada tanggal 29 Desember 2021 yang hasilnya menyatakan

bahwa, ada tiga faktor teratas yang menyebabkan *academic burnout*, yaitu jumlah dan beban tugas yang diberikan selama proses pembelajaran, motivasi yang ada di dalam diri menurun, serta tekanan yang diberikan oleh lingkungan sekitarnya (teman, orang tua, keluarga, dan pasangan). Dapat diartikan bahwa, apabila kondisi ini terus-menerus berlanjut dan tidak segera ditangani akan berdampak pada kesehatan mental maupun fisiknya dan terakhir prestasi belajarnya akan semakin menurun.<sup>16</sup>

Beban atau tuntutan yang dialami oleh siswa tentu berbeda jika dilihat dari jenis sekolahnya. Pendidikan menengah umum, pendidikan menengah kejuruan, pendidikan menengah keagamaan, pendidikan menengah kedinasan, dan pendidikan menengah luar biasa adalah beberapa kategori yang membedakan pendidikan menengah di Indonesia berdasarkan Peraturan Pemerintah Nomor 29 Tahun 1990.<sup>17</sup> Dalam Undang-undang Republik Indonesia nomor 20 tahun 2003 disebutkan bahwa pendidikan menengah seperti Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Madrasah Aliyah (MA) atau jenis lain dari pendidikan menengah tentu memiliki desain pendidikan yang berbeda.<sup>18</sup>

Pendidikan menengah yang dimaksud dalam Peraturan Pemerintah Pasal 1 Nomor 29 Tahun 1990 adalah pendidikan menengah umum yang sangat menekankan pada peningkatan pengetahuan dan kemampuan peserta didik. Pendidikan menengah yang menitikberatkan pada persiapan peserta didik untuk suatu jenis pekerjaan tertentu disebut pendidikan menengah kejuruan,

---

<sup>16</sup> Laporan Hasil Riset Mandiri “Tingkat Academic Burnout Mahasiswa Klaster Sosio-Humaniora UGM: Meningkatkan Kesadaran Akan Urgensi Fenomena Academic Burnout”, LM Psikologi UGM, 2021

<sup>17</sup> Peraturan Pemerintah Republik Indonesia, No. 29 Tahun 1990, Tentang Pendidikan Menengah

<sup>18</sup> Undang-undang Republik Indonesia, No. 20, Tahun 2003, Tentang Jenis Pendidikan Menengah

pendidikan menengah keagamaan sebaliknya adalah pendidikan menengah yang menekankan pemahaman mendalam peserta didik tentang doktrin agama yang relevan.<sup>19</sup>

Peneliti telah melakukan observasi dan wawancara awal kepada beberapa siswa untuk menggali lebih dalam terkait fenomena yang akan diteliti. Sehingga, berdasarkan pada hasil observasi dan wawancara yang dilakukan di lokasi penelitian yaitu di SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, dan MAN 2 Kota Kediri dapat disimpulkan bahwa, beberapa dari siswa pernah mengalami kelelahan, capek, dan bosan terhadap kegiatan pembelajaran yang berada di sekolah. Di antaranya disebabkan oleh banyaknya tugas yang menumpuk, durasi jam pembelajaran yang panjang, tugas yang mepet dengan *dateline*, mendekati waktu ujian, dan tuntutan yang mereka dapatkan dari lingkungan sekitar. Dapat diketahui juga, bahwasanya setiap jenis sekolah memiliki perbedaan dalam faktor penyebab terjadinya kondisi *burnout* pada siswanya. Yaitu, jika di sekolah MAN para siswa mengalami *burnout* yang disebabkan karena banyaknya jumlah mata pelajaran dan ditambah dengan durasi jam pembelajaran yang panjang. Lain hal dengan sekolah SMAN. Siswa mengalami *burnout* dikarenakan banyaknya tugas yang menumpuk disertai dengan persaingan prestasi antar individu. Sedangkan di sekolah SMKN, siswa mengalami *burnout* dikarenakan tugas yang diberikan banyak sekaligus mepet dengan *dateline* dan juga mengalami kecemasan ketika mendekati waktu ujian yang dibarengi dengan Praktek Kerja Lapangan (PKL).

---

<sup>19</sup> Peraturan Pemerintah Republik Indonesia, No. 29 tahun 1990 Tentang Pendidikan Menengah.

*Burnout* yang dialami oleh para siswa ini hampir memiliki kesamaan meskipun berbeda jenis pendidikannya. Hal yang membedakan bisa dilihat dari segi jenis pendidikan menengah itu sendiri. Jika di MAN mereka lebih mengutamakan keagamaan, lalu di SMAN lebih mengutamakan teori atau pengetahuan, sedangkan di SMKN lebih mengutamakan pada praktek lapangan secara langsung. Sehingga jika dilihat secara sekilas, maka akan terlihat bahwa beban belajar siswa di setiap jenis pendidikan menengah itu memiliki perbedaan.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti ingin melakukan penelitian yang berkaitan dengan fenomena tersebut, yaitu tentang *burnout academic*. Maka dari penjelasan di atas, peneliti mengambil judul penelitian tentang **“Studi Komparasi Tingkat *Burnout Academic* Antara Siswa Kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat *burnout academic* siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 2 Kota Kediri?
2. Bagaimana tingkat *burnout academic* siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 1 Kota Kediri?
3. Bagaimana tingkat *burnout academic* siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Kediri?
4. Apakah ada perbedaan tingkat *burnout academic* antara siswa kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri?

### **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat *burnout academic* siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 2 Kota Kediri.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat *burnout academic* siswa di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri (SMKN) 1 Kota Kediri.
3. Untuk mengetahui bagaimana tingkat *burnout academic* siswa di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 2 Kota Kediri.
4. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat *burnout academic* antara siswa kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan pengetahuan atau menambah wawasan mengenai perbandingan tingkat *Burnout academic* antara siswa kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri serta diharapkan juga sebagai sarana untuk pengembangan ilmu pengetahuan yang secara teoritis bisa dipelajari oleh semua kalangan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi siswa

- 1) Siswa diharapkan dapat memahami materi yang berkaitan dengan tingkat *burnout academic* siswa.

2) Siswa diharapkan dapat mengetahui perbandingan tingkat *burnout academic* antara siswa kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri.

b. Bagi guru

1) Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan kualitas pembelajaran menjadi semakin menarik.

2) Penelitian ini diharapkan juga menjadi acuan bagi guru untuk mengetahui gejala awal jika siswanya sedang mengalami *burnout academic*.

c. Bagi sekolah

Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan motivasi untuk menambah alternatif mengatasi *burnout academic* yang dialami oleh siswa selama proses pembelajaran.

d. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan kontribusi untuk menurunkan tingkat *Burnout academic* yang dialami oleh siswa dan diharapkan juga penelitian ini bisa dijadikan sebagai dasar acuan untuk penelitian selanjutnya.

## **E. Penelitian Terdahulu**

Jurnal penelitian yang ditulis oleh Rudi dan Aam Imaduddin dengan judul "Kondisi Burnout Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin" yang mana penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif yang sampelnya adalah 321 siswa kelas 11 SMAN 1 Karangnunggal, Kab. Tasikmalaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampel jenuh

dengan analisis datanya menggunakan statistik deskriptif. Tujuan dari diadakannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah antara siswa laki-laki dan siswa perempuan memiliki perbedaan yang signifikan terhadap tingkat *burnout* yang dialami.<sup>20</sup>

Yang membedakan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah terletak pada subyek penelitian, yakni penelitian di atas menggunakan subyek yang merupakan siswa SMAN 1 Karangnunggal sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti menggunakan 3 subyek yang berbeda yaitu siswa kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri. Perbedaan yang lainnya juga terletak pada perbandingan tingkat *burnout* yang dialami, penelitian di atas dilakukan untuk mengetahui perbedaan *burnout* antara siswa laki-laki dan perempuan, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah untuk mengetahui perbandingan tingkat *burnout academic* antara siswa kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri. Di mana di antara tiga subyek tersebut memungkinkannya mengalami tingkat *burnout* yang berbeda dikarenakan beban belajar yang dimiliki oleh tiga lembaga itu juga berbeda.

Jurnal penelitian yang lainnya ditulis oleh Kati Vinter, Kati Aus, dan Grete Aro dengan judul “*Adolescent Girls’ and Boys’ Academic Burnout and Its Associations With Cognitive Emotion Regulation Strategies*” yang mana penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan instrumen penelitian yaitu kuesioner *burnout academic* dengan enam aitem yang diambil

---

<sup>20</sup> Rudi dan Aam Imaduddin, “*Kondisi Burnout Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin*”, Journal Of Innovative Counseling : Theory, Research, & Practice, Vol. 5, No. 1, (Desember 2021)

dari *School Burnout Inventory* dan disebarikan secara online kepada responden. Tujuan dilakukannya penelitian tersebut adalah untuk mengetahui kelelahan pada dua titik waktu dan hubungannya dengan strategi regulasi emosi kognitif (CER) yang sering digunakan oleh remaja (fokus pada perencanaan, fokus ulang positif, perenungan) di antara 326 siswa sekolah menengah Estonia (165 siswa perempuan).<sup>21</sup>

Yang menjadi perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah terletak pada subyek penelitiannya, yang mana dalam penelitian tersebut hanya membandingkan antara perempuan dan laki-laki, sedangkan penelitian yang akan dilakukan peneliti subyeknya yaitu siswa kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri. Subyek dalam penelitian di Atas adalah siswa kelas delapan dari tujuh sekolah Estonia di Tallinn sedangkan subyek penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah siswa kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri. Di mana di antara tiga subyek tersebut memungkinkannya mengalami tingkat *burnout academic* yang berbeda dikarenakan beban belajar yang dimiliki oleh tiga lembaga tersebut juga berbeda.

Jurnal penelitian lainnya dilakukan oleh Niloufar Saber Gigasari dan Jaleh Hassaskhah dengan judul "*The Effect Of Social Comparison Tendencies On EFL Teachers' Experience Of Burnout And Instructional Self-Efficacy*" yang mana penelitian ini menggunakan metode *non-probability convenience sampling*. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah

---

<sup>21</sup> Kati Vinter, Kati Aus, & Grete Arro, "Adolencent Girls' and Boys' Academic Burnout and Its Associations With Cognitive Emotion Regulation Strategies", *Educational Psychology*, Vol. 41, No. 8, (2021)



pengetahuan tentang hubungan antara faktor-faktor tingkat kelelahan pada guru dapat meningkatkan kondisi mental dan emosional guru, dan karenanya apakah dapat meningkatkan kinerja mereka ketika sedang berada dalam kelas, dan penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi kemungkinan hubungan antara variabel-variabel yang ada.<sup>22</sup>

Perbedaan penelitian yang akan dilakukan peneliti dengan penelitian di atas adalah terletak pada metode dan subyeknya. Dalam penelitian tersebut peneliti menggunakan metode *non-probability convenience sampling* sedangkan dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah dengan menggunakan metode komparatif. Subyek dalam penelitian di atas adalah guru bahasa Inggris dari berbagai kota di seluruh negeri Iran sedangkan subyek penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah siswa kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri. Di mana di antara tiga subyek tersebut memungkinkannya mengalami tingkat *burnout* yang berbeda dikarenakan beban belajar yang dimiliki oleh tiga lembaga tersebut juga berbeda.

Jurnal penelitian lainnya juga ditulis oleh Luluk Setyowati, Siti Attiyatul Fahiroh, dan Rinanti Resmadewi dengan judul penelitiannya "Perbedaan Tingkat *Burnout* Ditinjau Dari Kepribadian Pada Guru Inklusi Di Sekolah Dasar Inklusi Surabaya" yang mana penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif komparatif dengan metodenya adalah survey. Subyek dalam penelitian ini adalah 70 guru inklusi yang ada di dua Sekolah Dasar swasta dan beberapa Guru Pendamping Khusus (GPK) di Surabaya. Tujuan dari dilakukannya penelitian di

---

<sup>22</sup> Niloufar Saber Gigasari & Jaleh Hassaskhah, "The Effect of Social Comparison Tendencies on EFL Teachers' Experience of Burnout and Instructional Self-Efficacy", *Cogent Psycholog*, Vol. 4, No. 1, (2017)

atas adalah untuk mengetahui perbedaan antara tingkat *burnout* ditinjau dari kepribadian pada guru inklusi di sekolah dasar inklusi Surabaya.<sup>23</sup>

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah terletak pada subyek penelitiannya. Subyek penelitian di atas menggunakan 70 guru inklusi yang ada di dua Sekolah Dasar swasta dan beberapa Guru Pendamping Khusus (GPK) di Surabaya, sedangkan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan siswa kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri. Di mana di antara tiga subyek tersebut memungkinkannya mengalami tingkat *burnout* yang berbeda dikarenakan beban belajar yang dimiliki oleh tiga lembaga tersebut juga berbeda.

Jurnal penelitian yang terakhir ditulis oleh Sari Wardani Simarmata, Nengsih, Ade Chita Putri Harahap, dan Azizah Batubara dengan judul "Mahasiswa Laki-laki Dan Perempuan Dalam Perspektif *Academic Burnout*" yang mana penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Sampel yang digunakan sebanyak 436 mahasiswa dengan pembagian 135 mahasiswa laki-laki dan 328 mahasiswa perempuan. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik *convenience sampling*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan serta mengetahui perbedaan *academic burnout* pada mahasiswa laki-laki dan perempuan.<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Luluk Setyowati, Siti Attiyatul Fahiroh, dan Rinanti Resmadewj, "*Perbedaan Tingkat Burnout Ditinjau Dari Kepribadian Pada Guru Inklusi Di Sekolah Dasar Inklusi Surabaya*", Jurnal Ilmiah Psikologi & Terapan, Vol. 4, No. 2, (Desember 2021)

<sup>24</sup> Sari Wardani Simarmata, Nengsih, Ade Chita Putri Harahap, dan Azizah Batubara, "*Mahasiswa Laki-laki Dan Perempuan Dalam Perspektif Academic Burnout*", Jurnal Pendidikan dan Konseling, Vol. 4, No. 4, (2022)

Perbedaan penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah terletak pada subyek penelitiannya. Subyek penelitian di atas menggunakan mahasiswa, sedangkan subyek dalam penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti adalah siswa kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri. Di mana di antara tiga subyek tersebut memungkinkannya mengalami tingkat *burnout* yang berbeda di karenakan beban belajar yang dimiliki oleh tiga lembaga tersebut juga berbeda.

## **F. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan definisi dari variabel yang sedang diteliti yang menjadi bersifat operasional dalam kaitannya dengan proses mengukur variabel. Definisi operasional memungkinkan sebuah konsep yang bersifat operasional sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan pengukuran.<sup>25</sup>

### **1. *Burnout Academic***

*Burnout* adalah kata lain dari kejenuhan. Kejenuhan yang dialami oleh siswa biasanya disebut dengan *burnout academic*. *Burnout Academic* merupakan suatu kondisi psikologis yang dialami oleh siswa di mana siswa tersebut merasakan kelelahan atau kebosanan baik itu secara fisik maupun secara mental yang disebabkan oleh berbagai tuntutan yang diterimanya dalam proses pembelajaran. terdapat sembilan faktor *burnout academic*, terlalu lama jam pembelajaran, proses pembelajaran terlalu monoton, tidak adanya umpan balik positif terhadap siswa, mengerjakan sesuatu secara terpaksa, lingkungan yang tidak mendukung, lingkungan tidak kondusif,

---

<sup>25</sup> Limas Dodi, "*Metode Penelitian*", (Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2015), hlm 95

adanya pertikaian di lingkungan belajar, gaya belajar hanya berpusat pada guru, dan banyaknya tugas yang diberikan.

### **G. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara dari sebuah permasalahan dalam suatu penelitian, sebagai bukti bahwa data sudah terkumpul.

1.  $H_a$  : Ada perbedaan tingkat *burnout academic* antara siswa kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri.

$H_o$  : Tidak ada perbedaan tingkat *burnout academic* antara siswa kelas XI SMAN 2 Kota Kediri, SMKN 1 Kota Kediri, Dan MAN 2 Kota Kediri.

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Burnout Academic*

##### 1. Definisi

Istilah *burnout academic* pada dasarnya berasal dari dua kata yaitu “*burnout*” dan “akademik”. Dua kata ini biasanya diartikan sebagai suatu kondisi seseorang yang mengalami kelelahan secara fisik maupun mental dalam hal akademiknya. Istilah “*burnout*” pertama kali ditemukan oleh Herbert Freudenberger yang menyatakan bahwa, *burnout* merupakan suatu kondisi kelelahan fisik, mental, dan emosional yang muncul karena adanya konsekuensi dan ketidaksesuaian antara pekerjaan atau lingkungan dengan kondisi individu tersebut.<sup>1</sup>

Pendapat lain dikemukakan oleh Maslach dan Jackson, menurutnya *burnout* merupakan kondisi sindrom psikologis yang di dalamnya mencakup tiga komponen yaitu kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), *depersonalization*, dan *low personal accomplishment*.<sup>2</sup> Menurut teori tersebut, *burnout* adalah pengalaman stres individu yang tertanam dalam konteks hubungan sosial yang kompleks dan melibatkan perilaku. Artinya, seseorang yang mengalami

---

<sup>1</sup> Herbert Freudenberger, “*Staff Burnout*”, *Journal of Social Issues*, Vol. 30, No. 1, hlm 159-165 (1974)

<sup>2</sup> Maslach C. dan Jackson S. E., “*Maslach Burnout Inventory Manual (2nd ed)*”, (Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1986)